



Los consejos de tu dietista en el paciente colostomizado



¿Qué es una colostomía?

Una colostomía es una abertura quirúrgica en la pared abdominal en la cual una parte del intestino grueso (colon) queda abocado hacia la superficie de la piel para permitir la salida al exterior del contenido intestinal. En esta abertura, que recibe el nombre de estoma, se colocará una bolsa de recolección para recoger la materia fecal.



Objetivo dietético

Tras la realización de una colostomía, el tratamiento dietético va dirigido a:

- 1 Reducir el volumen total de las heces eliminadas por la bolsa de colostomía para reducir las pérdidas hídricas y de electrolitos, y aumentar la consistencia de las heces para, en general, mejorar la calidad de vida del paciente.
- 2 Evitar o minimizar otros síntomas relacionados con la colostomía como la aparición de gases y olores desagradables.

Progresión Dietética: Dieta Fase I.

Durante los 2-3 primeros meses tras la cirugía, se recomienda seguir una dieta: (Ver Tabla I y II)

Baja en grasas,

Para ello, evitar alimentos grasos y preparaciones culinarias como el rebozado, el empanado, el guisado, la fritura o el estofado. Las preparaciones culinarias más recomendables en esta fase son el hervido, el papillote, el vapor, el horno y el microondas.

Baja en fibra,

y residuos, por lo que habrá que limitar el consumo de cereales integrales y de alimentos del grupo de las legumbres, las frutas y las verduras.

Sin lactosa.

Reducir el aporte de lactosa (leche y derivados excepto el yogur). Se recomienda tomar los lácteos sin lactosa.

Tabla 1. Dieta Fase I. Alimentos aconsejados, limitados y desaconsejados durante los 2-3 meses tras una colostomía

Grupos de alimentos	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
 Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Bebida de soja Bebida de almendras muy diluida Yogur natural desnatado Queso tierno 	<ul style="list-style-type: none"> Queso fresco Requesón 	<ul style="list-style-type: none"> Leche Nata Yogures con frutas Quesos muy grasos Postres lácteos: natillas, cuajadas, etc.
 Carnes	<ul style="list-style-type: none"> Carnes magras: ternera y buey muy tiernos, potro y conejo Aves: pollo y pavo sin piel Fiambres: pavo, jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de cerdo Carne de cordero Jamón serrano desgrasado. 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes muy fibrosas y/o duras Embutidos Fiambres grasos Patés
 Pescados	<ul style="list-style-type: none"> Pescado blanco: merluza, gallo, lenguado, dorada, mero, etc. 		<ul style="list-style-type: none"> Pescado azul Marisco en general
 Huevos	<ul style="list-style-type: none"> Huevo cocido o en tortilla 		<ul style="list-style-type: none"> Huevo frito
 Cereales	<ul style="list-style-type: none"> Pasta no integral Arroz blanco Tapioca Sémola de trigo Pan blanco Biscottes 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales de desayuno sin azúcar (excepto integrales) Galletas tipo "María" 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales, galletas integrales pasta integral Arroz integral Pan integral Biscottes integrales
 Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 		<ul style="list-style-type: none"> Todas
 Tubérculos	<ul style="list-style-type: none"> Patata Boniato 		
 Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> Zanahoria, calabaza 		<ul style="list-style-type: none"> Todas en general
 Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Fruta al horno o hervida Membrillo Plátano maduro Manzana (sin piel) 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta en almíbar 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas cítricas Otras frutas crudas
 Alimentos grasos	<ul style="list-style-type: none"> Aceite de oliva crudo Aceite de girasol 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla Margarina 	<ul style="list-style-type: none"> Otros aceites Mantecas Mayonesa y salsas comerciales Frutos secos
 Dulces y bollería	<ul style="list-style-type: none"> Bizcocho casero Mermelada de melocotón y manzana dietética 	<ul style="list-style-type: none"> Miel Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Chocolate, cacao Mermeladas con pepitas Bollería industrial
 Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> Sal Hierbas aromáticas 	<ul style="list-style-type: none"> Vinagre 	<ul style="list-style-type: none"> Picantes
 Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Agua Infusiones Caldo desgrasado 	<ul style="list-style-type: none"> Té suave 	<ul style="list-style-type: none"> Picantes

Tabla 2. Dieta Fase I. Dieta inicial durante los 2-3 meses tras una colostomía.
Dieta sin lactosa, baja en fibra y residuos y moderada en grasas.

	Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
Día 1	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Pan blanco Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Biscottes no integrales Pechuga de pavo Infusión con sacarina 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Pollo sin piel al horno Pan blanco Manzana asada Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de patata y zanahoria Lenguado hervido Pan blanco Yogur natural desnatado Aceite de oliva
Día 2	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Biscotes no integrales Fiambre de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural desnatado Pan blanco Dulce de membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> Merluza al papillote Patata hervida Pan blanco Melocotón en almíbar (escurrir el almíbar) Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Sémola de trigo Huevo hervido Pan blanco Pera al horno Aceite de oliva
Día 3	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Pan blanco Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Biscotes no integrales Jamón cocido Infusión con sacarina 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz hervido con pavo y zanahoria Pan blanco Manzana asada Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> Hervido de patata y zanahoria Pechuga de pavo al horno Pan blanco Yogur natural desnatado Aceite de oliva
Día 4	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Biscotes no integrales Fiambre de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural desnatado Pan blanco Jamón serrano desgrasado 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con jamón cocido Pan blanco Plátano maduro Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Lubina al horno con patata al horno Pan blanco Melocotón en almíbar (escurrir el almíbar) Aceite de oliva
Día 5	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Pan blanco Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Biscottes no integrales Jamón cocido Infusión con sacarina 	<ul style="list-style-type: none"> Conejo al horno con patata y zanahoria Pan blanco Manzana asada Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> Sémola de trigo Tortilla francesa (poco aceite) Pan blanco Yogur natural desnatado Aceite de oliva
Día 6	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Biscotes no integrales Fiambre de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural desnatado Pan blanco Dulce de membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos con pollo Pan blanco Pera al horno Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de patata y calabaza Bacalao al horno Pan blanco Plátano maduro Aceite de oliva
Día 7	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Pan blanco Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Biscottes no integrales Jamón serrano desgrasado Infusión con sacarina 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz hervido con fiambre de pavo y huevo Pan blanco Melocotón en almíbar (escurrir el almíbar) Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> Hervido de patata y zanahoria Jamón cocido y queso fresco/tierno Pan blanco Yogur natural desnatado Aceite de oliva

Dieta Fase II.

Transcurridos los 2-3 primeros meses tras la cirugía :

1

Reintroducir los alimentos

desaconsejados de uno en uno y en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia a los mismos. Si la tolerancia es buena, el alimento se podrá incorporar a la dieta habitual. En caso contrario, esperar un tiempo para volver a intentar reintroducirlo.

2

Reintroducir los lácteos

En cuanto a las carnes y los pescados, probar tolerancia en pequeñas cantidades de carnes rojas y pescados azules.

3

Reintroducir frutas y verduras.

Probar tolerancia con frutas en forma de zumos de frutas naturales colados y frutas maduras sin piel, y con las verduras, en forma de puré o hervidas y en pequeñas cantidades. A medida que se vayan tolerando, se puede aumentar la cantidad y el tipo de frutas y verduras..

4

En general,

seguir controlando el consumo de fibra (pan/cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, etc). Según el tipo de colostomía realizada o en caso de estreñimiento, puede ser necesario aumentar el aporte de fibra de la dieta. Consultar con el médico o especialista en nutrición para adecuar el aporte de fibra según las necesidades individuales del paciente.

5

Seguir evitando

alimentos grasos y preparaciones culinarias muy grasas. En esta fase se pueden añadir progresivamente otras técnicas de cocción, como la plancha y la parrilla.

Una vez tolerados todos estos alimentos, se podrá ir ampliando la dieta hasta llegar a tolerar una alimentación equilibrada y completa.

Recomendaciones generales:

Fraccionar la dieta

y realizar ingestas de poco volumen pero nutritivas. Realizar de 5 a 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y resopón).

Tener un horario

regular de comidas. Es importante para educar el estoma y conseguir regular la producción de heces.

Masticar bien

los alimentos con la boca cerrada para no tragar aire, y así disminuir la producción de gases.

Realizar una alimentación

variada y equilibrada, incorporando alimentos de los diferentes grupos, teniendo en cuenta siempre su tolerancia frente a cada uno de ellos.

No consumir

los alimentos ni muy fríos ni muy calientes, tomarlos preferentemente a temperatura ambiente.

Evitar realizar

esfuerzos abdominales.

Tener unos buenos hábitos

higiénicos bucales para evitar problemas a este nivel (gingivitis, mal olor de boca...).

No omitir ninguna comida,

saltarse comidas aumenta las evacuaciones acuosas y la producción de gases.

Comer despacio,

sin prisas, en un ambiente tranquilo; y a ser posible, en compañía.

Después de las comidas,

no hacer ninguna actividad excesiva y guardar al menos 30 minutos de reposo (sentado, nunca en posición completamente horizontal).

Realizar una cena ligera

para evitar tener que levantarse a medianoche a cambiar la bolsa.

Mantener un peso

adecuado a su talla, sexo y edad.

Evitar la ropa

muy ajustada para no presionar la bolsa del estoma.

Realizar ejercicio físico

suave con regularidad.

Evitar el tabaco.

Recomendaciones específicas:

Aumentan el mal olor de las heces

- Identificar los alimentos que sienten mal y restringir su consumo.

- Ajo
- Legumbres (judías blancas, garbanzos, guisantes...),
- Coles, repollo, cebolla, pepino, espárragos.
- Huevo.
- Pescado azul.
- Condimentar mucho las comidas.

Producen gases

- Bebidas carbonatadas.
- Legumbres (judías blancas, garbanzos, guisantes, habas...),
- Coles (col, coliflor, coles de Bruselas), repollo, cebolla, pepino, espárragos...
- Goma de mascar

- Evitar tomar alimentos ricos en fibra insoluble (pan integral, pastas integrales, salvado de trigo, etc.) para evitar la producción de flatulencias y la obstrucción del estoma.
- Evitar tomar dulces y alimentos que contengan azúcar refinado; éstos deben consumirse con moderación y de manera esporádica.
- Se desaconseja tomar café, bebidas con gas y las bebidas alcohólicas.
- Evitar condimentar los platos con especias y/o picantes ya que pueden ser irritantes. Pueden ser sustituidas por hierbas aromáticas (orégano, albahaca, tomillo, etc.)
- Elegir formas de cocción sencillas: plancha, vapor, papillote, horno, microondas y hervido. Evitar las preparaciones culinarias muy grasas (fritos, rebozados, empanados, guisos, estofados, etc.) ya que producen digestiones más lentas y pesadas.

- Yogur, cuajada, requesón.
- Mantequilla (consumo ocasional y moderado).
- Perejil.

En presencia de diarrea y/o heces líquidas en gran volumen:

- Es fundamental controlar el aporte de líquidos para reponer las pérdidas y evitar la deshidratación. Los líquidos más recomendados son las soluciones de rehidratación. Otros líquidos recomendados son: agua de arroz (se prepara hirviendo durante 20 minutos, a fuego medio, 50g de arroz y una zanahoria grande pelada en un litro y medio de agua con sal). Colar y dejar enfriar), infusiones ligeramente concentradas como el té caldo vegetales, etc.

- Tomar los líquidos a temperatura ambiente.
- Es aconsejable tomar alimentos que incrementen la consistencia de las heces: sémola, patata, arroz, pasta, tapioca, pan tostado, pan, plátano maduro, compota de manzana, queso, etc.
- No consumir frutas ni verduras crudas. Las únicas frutas y verduras permitidas son: zanahoria cocida, membrillo, plátano maduro, compotada manzana o pera sin piel, etc.
- Evitar los alimentos muy grasos.
- Valorar la toma de suplementos de fibra soluble y/o fármacos para mejorar la consistencia de las deposiciones. Consultar con el médico o especialista en nutrición.

Tabla 1. Alimentos que aumentan la producción de gases y que aumentan/reducen el mal olor de las heces.